



## Thailand International Elite Physique Championships

### หลักการและเหตุผล

การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นสำหรับมนุษย์เราทุกเพศทุกวัย และการมีรูปร่างที่แข็งแรงสมส่วน โดยมีองค์ประกอบของกล้ามเนื้อที่แข็งแรงก็เป็นสิ่งสำคัญควบคู่ไปกับการมีสุขภาพดี การฝึกเพาะกายและฟิตเนสเป็นวิธีการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งซึ่งเน้นในเรื่องของการพัฒนามวลกล้ามเนื้อในร่างกายของมนุษย์ทั้งเพศชายและหญิงให้มีลักษณะสวยและงามสง่า เป็นที่ต้องตาต้องใจแก่ผู้ได้พบเห็น

สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยจึงได้ร่วมกับศูนย์การค้าเซ็นทรัลเฟสติวัล สมุย และสมาคมการท่องเที่ยวเกาะสมุยจัดการแข่งขันกีฬาเพาะกายเพื่อค้นหาผู้ที่มีรูปร่าง สรีระ และกล้ามเนื้อที่สวยงาม ในรูปแบบ “Thailand International Elite Physique Championships” ขึ้น

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อเป็นการส่งเสริมบุคลากรทุกเพศ ทุกวัย ได้หันมาสนใจการออกกำลังกาย
  2. เพื่อเป็นอีกหนึ่งเวทีในการคัดเลือกนักกีฬาเพาะกายและฟิตเนสหน้าใหม่
  3. เพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและพัฒนาอย่างถูกวิธี
  4. เพื่อเปิดโลกทัศน์ของการออกกำลังกายด้วยกีฬาเพาะกายและฟิตเนสกับลูกค้าที่สนใจ
  5. เพื่อเป็นการส่งเสริมกิจกรรมการท่องเที่ยวและกีฬาให้บูรณาการร่วมกัน

**กลุ่มเป้าหมาย** ประชาชนทั่วไปและนักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศที่สนใจเข้าร่วมการแข่งขัน

**ระยะเวลาจัดงาน** วันที่ 15 - 16 มิถุนายน 2562

**สถานที่จัดงาน** ห้องคอนแอนด์ฮอลล์ ศูนย์การค้าเซ็นทรัลพลาซา ขอนแก่น

### รูปแบบกิจกรรม

1. การแข่งขัน โมเดลฟิตเนสหญิง มี 3 รุ่นความสูงคือ  
รุ่นความสูงไม่เกิน 160 ซม.  
รุ่นความสูงไม่เกิน 164 ซม.  
รุ่นความสูงเกิน 164 ซม.
2. การแข่งขันสปอร์ตโมเดลฟิตเนสชาย มี 3 รุ่นความสูงคือ  
รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว  
รุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว  
รุ่นความสูงเกิน 175 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว
3. การแข่งขันเพาะกายแอธเลติกฟิตเนสชายมี 3 รุ่นความสูงคือ  
รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม.-100 = + 2 กก.  
รุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100 = + 3 กก.  
รุ่นความสูงเกิน 175 ซม. - 100 = +4 กก.
4. การแข่งขัน โมเดลฟิตเนสหญิงรุ่นมาสเตอร์ อายุ 30 ปีขึ้นไป
5. การแข่งขันฟิตเนสชาย รุ่นทั่วไป



6. การแข่งขันฟิตเนสหญิง รุ่นทั่วไป
7. การแข่งขันเพาะกายชายมี 6 รุ่นน้ำหนักคือ  
รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 65 กิโลกรัม  
รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 70 กิโลกรัม  
รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม  
รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 80 กิโลกรัม  
รุ่นน้ำหนักเกิน 80 กิโลกรัมขึ้นไป  
เพาะกายชายรุ่นมาสเตอร์ อายุเกิน 45 ปีขึ้นไป

#### รางวัลสำหรับผู้ชนะเลิศการแข่งขันในแต่ละรุ่น

รางวัลชนะเลิศ	เงินสนับสนุน 10,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัลและประกาศนียบัตร
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1	เงินสนับสนุน 8,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัลและประกาศนียบัตร
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2	เงินสนับสนุน 6,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัลและประกาศนียบัตร
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 3	เงินสนับสนุน 4,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัลและประกาศนียบัตร
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 4	เงินสนับสนุน 2,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัลและประกาศนียบัตร
คุณสมบัติผู้สมัครเข้าแข่งขัน	<ol style="list-style-type: none"><li>1. เป็นผู้ที่มีความสุขกายแข็งแรง และยินดีปฏิบัติตามกฎระเบียบกติกาการแข่งขันของคณะกรรมการจัดการแข่งขันได้</li><li>2. รับสมัครผู้เข้าแข่งขันทั้งคนไทยและคนต่างประเทศ</li><li>3. จำกัดสิทธิผู้เข้าร่วมการแข่งขันเพียงท่านละหนึ่งประเภทของการแข่งขัน</li><li>4. สำหรับผู้เข้าแข่งขันเพาะกายชายและแอธเลติกฟิสิกต้องเตรียมเพลงสำหรับประกอบการโพส ซึ่งต้องมีความยาว 1 นาที มาด้วยหากไม่มีคณะกรรมการจะเป็นผู้กำหนดเพลงกลางให้แทน</li></ol>

**การรับสมัครเข้าร่วมการแข่งขัน** เปิดรับสมัคร โดยส่งใบสมัครพร้อมแนบสำเนาบัตรประชาชน และใบสูติบัตรสำหรับเยาวชน หรือสำเนาหนังสือเดินทางที่ยังไม่หมดอายุ พร้อมรูปถ่ายขนาดโปสการ์ด 1 รูป

**สถานที่ติดต่อและรับสมัคร** สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย  
ชั้น 19 อาคารเฉลิมพระเกียรติ การกีฬาแห่งประเทศไทย  
ถ.รามคำแหง หัวหมาก บางกะปิ กรุงเทพฯ 10240  
โทรศัพท์/แฟกซ์ 02-170-9601  
E-Mail : [reg.tbpa@gmail.com](mailto:reg.tbpa@gmail.com)

**สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่** สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย  
ชั้น 19 อาคารเฉลิมพระเกียรติ การกีฬาแห่งประเทศไทย



ถ.รามคำแหง หัวหมาก บางกะปิ กรุงเทพฯ 10240

โทรศัพท์ 02-170-9601

E-Mail : [reg.tbpa@gmail.com](mailto:reg.tbpa@gmail.com)

**กฎกติกาการแข่งขัน Thailand International Elite Physique Championships**

**การแข่งขันเพาะกายชาย ทุกรุ่น** ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย และสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งเอเชีย (ABBF)

**นักกีฬาชายใส่กางเกงเพาะกายสีดำ**

**การแข่งขันเพาะกายแอมบิลิคฟิสิกชาย ทุกรุ่น** ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งเอเชีย (ABBF)

**นักกีฬาชายใส่กางเกงว่ายน้ำแบบเต็มตัว ไม่อนุญาตให้ใส่กางเกงเพาะกาย**

**การแข่งขันโมเดลฟิสิกหญิง** ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งเอเชีย (ABBF)

**นักกีฬาหญิง ใส่ชุดบิกินีสองชิ้นสีอิสระ ห้ามสวมใส่จีสตริง สวมรองเท้า**

**การแข่งขันโมเดลฟิสิกชาย** ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งเอเชีย (ABBF)

**รอบที่หนึ่ง ใส่กางเกงว่ายน้ำแบบเต็มตัว ไม่สวมรองเท้า**

**รอบที่สอง ใส่กางเกงขาสั้นอิสระ ไม่สวมรองเท้า**

**หมายเหตุ** ผลการตัดสินของคณะกรรมการจัดการแข่งขันถือเป็นที่สุดและเอกฉันท์



กำหนดการแข่งขัน

Thailand International Elite Physique Championships

วันที่ 15 - 16 มิถุนายน พ.ศ.2562

ณ ศูนย์การค้าเซ็นทรัลพลาซ่า ขอนแก่น

\*\*\*\*\*

วันเสาร์ที่ 15 มิถุนายน พ.ศ. 2562

10.00 – 11.00 น.

ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมการแข่งขัน

ตรวจสอบคุณสมบัติผู้เข้าร่วมการแข่งขัน

11.00 – 12.00 น.

ประชุมชี้แจงกติกาแก่ผู้เข้าร่วมการแข่งขัน

ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง แบ่งรุ่นการแข่งขัน

12.00 – 13.30 น.

เตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน

13.30 น.

รอบคัดเลือก

เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 65 กก.

เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 70 กก.

แอธเลติกฟิสิกชาย รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม.-100+2 กก. = น้ำหนักตัว

แอธเลติกฟิสิกชาย รุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100+3 กก. = น้ำหนักตัว

แอธเลติกฟิสิกชาย รุ่นความสูงเกิน 175 ซม.-100+4 กก. = น้ำหนักตัว

โมเดลฟิสิกหญิง รุ่นความสูงไม่เกิน 160 ซม.

โมเดลฟิสิกหญิง รุ่นความสูงไม่เกิน 164 ซม.

โมเดลฟิสิกหญิง รุ่นความสูงเกิน 164 ซม.

โมเดลฟิสิกหญิงรุ่นมาตรฐานอายุ 30 ปีขึ้นไป

18.00 น.

รอบชิงชนะเลิศ

เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 65 กก.

เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 70 กก.

แอธเลติกฟิสิกชาย รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม.-100+2 กก. = น้ำหนักตัว

แอธเลติกฟิสิกชาย รุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100+3 กก. = น้ำหนักตัว

แอธเลติกฟิสิกชาย รุ่นความสูงเกิน 175 ซม.-100+4 กก. = น้ำหนักตัว

โมเดลฟิสิกหญิง รุ่นความสูงไม่เกิน 160 ซม.

โมเดลฟิสิกหญิง รุ่นความสูงไม่เกิน 164 ซม.

โมเดลฟิสิกหญิง รุ่นความสูงเกิน 164 ซม.

โมเดลฟิสิกหญิงรุ่นมาตรฐานอายุ 30 ปีขึ้นไป



วันอาทิตย์ที่ 16 มิถุนายน พ.ศ. 2562

- 10.00 – 11.00 น. ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมการแข่งขัน  
ตรวจสอบคุณสมบัติผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
- 11.00 – 12.00 น. ประชุมชี้แจงกติกาแก่ผู้เข้าร่วมการแข่งขัน  
ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง แบ่งรุ่นการแข่งขัน
- 12.00 – 13.30 น. เตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
- 13.30 น. รอบคัดเลือก
- เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 75 กก.
  - เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 80 กก.
  - เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักเกิน 80 กก.
  - เพาะกายชายรุ่นมาสเตอร์อายุ 45 ปีขึ้นไป
  - ฟิตเนสชาย รุ่นทั่วไป
  - ฟิตเนสหญิง รุ่นทั่วไป
  - สปอร์ตฟิสิกชาย รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม.-100=น้ำหนักตัว
  - สปอร์ตฟิสิกชาย รุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม. -100=น้ำหนักตัว
  - สปอร์ตฟิสิกชาย รุ่นความสูงเกิน 175 ซม. – 100= น้ำหนักตัว
- 18.00 น. รอบชิงชนะเลิศ
- เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 75 กก.
  - เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 80 กก.
  - เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักเกิน 80 กก.
  - เพาะกายชายรุ่นมาสเตอร์อายุ 45 ปีขึ้นไป
  - ฟิตเนสชาย รุ่นทั่วไป
  - ฟิตเนสหญิง รุ่นทั่วไป
  - สปอร์ตฟิสิกชาย รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม.-100=น้ำหนักตัว
  - สปอร์ตฟิสิกชาย รุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม. -100=น้ำหนักตัว
  - สปอร์ตฟิสิกชาย รุ่นความสูงเกิน 175 ซม. – 100= น้ำหนักตัว